

Semana	Tipo de treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 1	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	22,0	00:00:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	3 KM	20,0	00:09:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	21,0	00:03:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	4 KM	18,0	00:12:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 400 m	22,0	00:01:12	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
Semana 2	 Contínuo	4 KM	20,0	00:12:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1200 m	21,0	00:03:36	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5 KM	18,0	00:15:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	5 x 500 m	22,0	00:01:30	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4,5 km	20,0	00:13:30	Ritmo aproximado de prova
Semana	Tipode treino	Distância	Velocidade	Tempo	Observações
Semana 3	 Intervalado extensivo	2 x 1400 m	21,0	00:04:12	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	6 KM	18,0	00:18:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	6 x 600 m	22,0	00:01:48	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	5 KM	20,0	00:15:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	2 x 1600 m	21,0	00:04:48	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
Semana 4	 Longo	5 km	18,0	00:15:00	Ritmo leve
	 Intervalado intensivo	8 x 200 m	22,0	00:00:36	Descanso de 1'30" a 2' com caminha leve ou parado
	 Contínuo	4 km	20,0	00:12:00	Ritmo aproximado de prova
	 Intervalado extensivo	3 x 1000 m	21,0	00:03:00	Descanso de 2' a 2'30" com caminhada leve
	 Longo	5,5 km	21,0	00:16:30	Ritmo leve